

**GEMEINSAM.
NACHHALTIG.
GESTALTEN.**



REGION FÜNF G 
Verbund nachhaltiger Kommunen



**MENTALTRAINING – NICHT NUR IM
SPORT, SONDERN FÜR ´S LEBEN!**

1. April 2020

Mehrzweckhalle Denkingen

Beginn 19:00 Uhr, Einlass 18:30 Uhr, Eintritt frei

Referentin: **Simone Hauswald, Olympiamedaillengewinnerin, Dipl. Mentalcoach (CH)**

In diesem Vortrag geht es darum, die Zusammenhänge von Körper, Geist und Emotionen aufzuzeigen und dass wir Menschen viele Dinge selbst in die Hand nehmen können, um entspannter, bewusster und bewegender durch ´s Leben zu gehen.

Mentaltraining ist für mich eine Lebenseinstellung und über den Sport hinaus ein „Handwerkszeug“, das jeder Mensch immer mit sich trägt und in seinem Leben anwenden kann.

DIE NACHHALTIGKEITSREGION der Gemeinden Aldingen, Denkingen, Frittlingen, Deißlingen und Wellendingen

www.n-region-5g.de